

Grenzen stellen. Over opvoeden, alcohol en andere drugs

de druglijn



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - januari 2012 (herziene herdruk) - D/2012/6030/2
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09.
Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com

VAD

“Opvoeden is grenzen afbakenen.” “Opgroeien is grenzen aftasten.”
Straffe uitspraken?
Misschien, maar opgroeiende kinderen en jongeren hebben grenzen nodig. Als ouder geef je aan wat kan en niet kan en zo weet je kind hoe ver het mag gaan. Grenzen scheppen duidelijkheid en houvast. Naarmate je kind opgroeit, wordt het moeilijker om simpelweg afspraken te maken en te bewaken. Als bovendien blijkt dat je kind drinkt of drugs gebruikt, voelt het alsof alle mogelijke grenzen overschreden worden.

Als ouder wil je druggebruik in de eerste plaats voorkomen, een halt toeroepen of minstens beperken. Maar niemand kan zomaar het gedrag van een ander veranderen. Dat beseft iedereen wel, maar het is erg frustrerend als je moet vaststellen dat je je kind niet van de drugs kunt afhouden.

Grenzen stellen kan helpen, maar hoe doe je dat? Waar trek je de grens?
Is volledig verbieden de enige oplossing? Of zijn er nog andere?
En hoe ga je om met mogelijke gevolgen van druggebruik, zoals liegen, afspraken niet nakomen, extra geld vragen?

Als je in deze folder ‘drugs’ of ‘druggebruik’ leest, dan slaat dat niet alleen op illegale drugs, maar ook op legale drugs zoals alcohol en tabak.

Waarom zijn grenzen zo belangrijk?

Grenzen zijn van jongs af aan belangrijk. Van bij onze geboorte willen we allen maar één ding: zo snel mogelijk de behoeften van het moment bevredigen. Voor een pasgeboren baby is dat van levensbelang, en als zo’n baby opgroeit en je als ouder niet eist dat je kind vast voedsel leert eten of in zijn eigen bedje slaapt, zal het in zijn ontwikkeling blijven vastzitten. Zo’n grens trekken zorgt voor een verlies van genot en veroorzaak onvermijdelijk frustratie bij het kind.

Met druggebruik is dat niet anders. Drugs zijn genotmiddelen en dus een gemakkelijke manier om een behoefte te bevredigen. Dat kan een behoefte aan genieten zijn, een behoefte om met kwaadheid, verdriet of angst om te gaan, de behoefte bij de groep te horen enzovoort. Druggebruik levert dus voordelen op. Natuurlijk zijn er ook een pak nadelen: lichamelijke risico’s, maar ook geestelijke gevaren zoals de kans op afhankelijkheid en maatschappelijke problemen, bijvoorbeeld op school.
Zolang ze zelf geen nadelen ondervinden, zijn jongeren niet geneigd om hun druggebruik in vraag te stellen. Grenzen opgelegd krijgen door hun ouders, is zo’n nadeel van druggebruik.

Ook als afspraken en regels niets lijken uit te halen?

Druggebruik voorkomen en begrenzen is noodzakelijk, want het stimuleert je kind in zijn verdere ontwikkeling. Jongeren hebben pas kans op een gezonde ontwikkeling wanneer ze op zoek moeten naar alternatieven voor onmiddellijke behoeftebevrediging. Als jongeren (onbegrensd) drugs gebruiken, komen ze daar niet aan toe.

Bij jongeren die drugs gebruiken zal begrenzing uiteraard ook een verlies van genot betekenen en onvermijdelijk frustratie veroorzaken. Ze hebben op zo'n momenten nood aan een kordate houding maar tegelijk ook aan je hulp en steun als ouder.

Misschien vind je het moeilijk om streng op te treden. Uit vrees het allemaal nog erger te maken? Of uit schrik alle controle over de situatie te verliezen en je kind nog verder weg te duwen? Dat is begrijpelijk, want als ouder heb je altijd al voor je kind gezorgd. Die zorg wil je blijven geven, ook als er problemen of gevaren opduiken. Maar kan je het pikken dat je nachtrust niet meer wordt gerespecteerd, dat je kind huishoudelijke taken aan zijn laars lapt, niet meer samen wil eten?
Door duidelijk te maken wat kan en niet kan, help je je kind en eis je tegelijk respect voor jezelf en de rest van het gezin. Pieker dus niet te veel over hoe je kind zal reageren. Opvoeden en opgroeien lukt zelden zonder botsen.

Grenzen stellen: hoe doe je dat?

Mirakels bestaan niet. Als je een afspraak maakt, heb je geen garantie dat je kind die naleeft. Enkele vuistregels verhogen wel je kans op succes.

Positief
Natuurlijk zie je je kind graag, maar ga er niet vanuit dat het dat wel weet. Geef dus regelmatig complimentjes, benoem zijn of haar kwaliteiten. Als je elkaar in het gezin respecteert, worden regels en afspraken makkelijker nageleefd.

Samen
Sta je met twee in voor de kinderen? Zorg dan dat je als ouders op dezelfde golflengte zit. Bepaal samen wat kan en wat niet kan en leg dat dan uit aan de kinderen. Als jullie bijvoorbeeld beiden dezelfde lijn aanhouden over hoe laat ze op stap mogen, komt de boodschap beter over.
Bijvoorbeeld: besef dat je een belangrijk voorbeeld bent voor je kinderen. Maar het is niet omdat je zelf genotmiddelen gebruikt, dat je hen geen regels kan opleggen wat roken, drank of drugs betreft. Wees wel eerlijk over je eigen gebruik, zo blijf je geloofwaardig.

Passend bij de leeftijd
Leer je kind van jongs af omgaan met regels en afspraken, bijvoorbeeld over snoepen, tv-kijken of gamen. Afspraken over drugs kun je rond twaalf jaar aankaarten.
Op die leeftijd volstaat het om duidelijke regels op te stellen, bijvoorbeeld: niet roken, geen alcohol onder de zestien, niet naar feestjes met alcohol, niet urenlang gamen en internetten. Leg de regels zo concreet mogelijk uit: wanneer gaan ze in, wat gebeurt er als ze overtreden worden,...

Bij oudere kinderen komen afspraken meer door onderhandeling tot stand. Zo bereik je vaak meer. Een grens zal dan eerder een compromis zijn in plaats van het 'ideaal' dat je voor ogen had. Zorg dat iedereen in het gezin weet dat je zelfs bij meningsverschillen naar elkaar luistert en respect opbrengt voor elkaars standpunt.
Dat betekent niet dat je het gedrag van je kind zomaar moet aanvaarden. Er zijn in elk gezin regels waarover niet onderhandeld wordt.

Een gesprek - over drugs of andere onderwerpen – lukt beter als je een ontspannen moment kiest. Blijf rustig tijdens het gesprek, hoe moeilijk ook. Hou je eigen mening even voor jezelf en luister goed naar wat je kind vertelt. Laat merken dat je echt luistert door bijvoorbeeld af en toe te knikken. Verkies open vragen boven vragen met een ja- of nee-antwoord: vraag dus niet “Voel je je goed?”, maar wel “Hoe voel je je?”. Controleer of je goed begrepen hebt wat je kind je vertelt en benadruk die uitspraken die je belangrijk vindt (“Dus bedoel je dat...”).

Bij het bepalen van regels kun je als ouder vasthouden aan het belangrijkste, bijvoorbeeld “ik wil niet dat je drugs gebruikt”. Als je moet onderhandelen, kan je toegevingen doen op minder belangrijke zaken. Je kan dan bijvoorbeeld toelaten dat je kind wat langer uitgaat.

Rechtvaardig en redelijk

Een grens moet redelijk zijn. Jongeren zijn erg gevoelig voor rechtvaardigheid en aanvaarden een regel makkelijker als ze begrijpen waarom iets wel of niet kan. Je hoeft geen drugexpert te zijn om regels af te spreken met je kinderen, maar het is goed om informatie over de risico’s van druggebruik op te zoeken, bijvoorbeeld op www.druglijn.be. Zo kan je aan je kind uitleggen waarom je een bepaalde grens stelt.

Ook een straf wordt beter gerespecteerd als ze redelijk en in verhouding tot de overtreding is. Te zware straffen missen hun doel. Waarom je kind niet zelf vragen wat het een gepaste straf vindt? Een ‘passende’ sanctie kan zijn: vroeger thuis zijn, een week zonder gsm, tv of chat, één of twee dagen huisarrest, minder of geen zakgeld.

Consequent

Heb je afspraken gemaakt, laat je dan niet onder druk zetten om ze te wijzigen. Hoe consequenter je bent, hoe groter de kans dat je kind je grenzen - in meerdere of mindere mate - zal respecteren. Afspraken maken over straffen en die vervolgens niet uitvoeren, komt ongeloofwaardig over.

Waar leg je de grens precies?

Waar je precies de grens trekt, bepaal je vooral zelf. De meeste ouders willen niet dat hun kind experimenteert met één of andere drug, laat staan dat het gebruik regelmatig wordt. Toch weet elke ouder dat het niet gemakkelijk is om elk middelengebruik totaal te verbieden.

Voor veel ouders is het duidelijk: illegale drugs zijn uit den boze. Voor alcohol kan je je richten op wetenschappelijk advies en de wet: alcohol drinken wordt best zo lang mogelijk uitgesteld en jongeren onder de zestien drinken best niet. Wie tussen zestien en achttien is, drinkt best niet meer dan twee glazen per keer en zeker niet op meer dan twee dagen per week. Het drinken mag geen wekelijkse gewoonte worden.

Je kunt voor dergelijke strikte grenzen kiezen vanuit de redenering dat jongeren sowieso grenzen overschrijden. Bij een vrij strikte grens kan een overschrijding nog relatief onschuldig zijn. Een strikte grens is vaak ook duidelijker: geen alcohol laat minder ruimte voor discussie dan ‘af en toe’ of ‘een beetje’.

Hoe weet je of je kind de grenzen respecteert?

Er is een verschil tussen toezicht houden en controleren. Kinderen en jongeren hebben toezicht nodig, terwijl controleren (bijvoorbeeld rondsnuffelen op de kamer) alleen maar wederzijds wantrouwen oproept.

Toezicht houden kan heel ongedwongen, bijvoorbeeld door een babbel na een fuif. Toon interesse en betrokkenheid voor school, vrienden en vrije tijd. Zo versterk je de band en leer je met elkaar praten. Tegelijk kom je ook te weten hoe het met je kind gaat. Als je vroeg of laat echt met vragen zit, is een gesprek gemakkelijker als je het al gewoon bent om met elkaar te praten.

Wat als je kind experimenteert met drugs?

Experimenteren hoort bij het opgroeien en hoeft niet altijd te verontrusten. Maar als het om drugs gaat, vraagt het wel om duidelijke grenzen. Hoe riskant experimenteren met drugs is, hangt niet alleen af van de drug, maar ook van de omstandigheden en de persoonlijkheid van je kind. Weet je dat je kind bijvoorbeeld erg impulsief of beïnvloedbaar is, dan is druggebruik een pak riskanter dan bij iemand die sterk in zijn of haar schoenen staat. Dit geldt ook als je kind slecht in zijn vel zit.

Hou dus rekening met wie je kind is en hoe het zich voelt. Tracht zicht te krijgen op de betekenis die het experimenteren voor hem of haar heeft. Is het bijvoorbeeld een manier om contact te leggen of om te gaan met groepsdruk? Hoe beter je de risico’s kan inschatten, hoe beter je de vereiste grenzen kunt bepalen.



Wat als het niet bij experimenteren blijft?

Bij langdurig of regelmatig druggebruik worden steeds meer afspraken aan de laars gelapt. Vaak lukt het niet meer om je kind te doen stoppen. Toch blijft het belangrijk om grenzen aan te geven. Al was het maar om een halt toe te roepen aan storend gedrag door het druggebruik.

Maak een lijstje van alles wat je stoort. Het is gemakkelijker om zulke concrete overtredingen te begrenzen dan om het gebruik in zijn geheel te stoppen. Je kunt afspraken maken over het uur van thuiskomst, spijbelen, persoonlijke hygiëne, huishoudelijke taken, geldzaken enzovoort.

Lukt dat niet, verlies jezelf dan niet in frustratie, woede of angst. Neem de tijd om na te denken over hoe je het best reageert. Mogelijke reacties zijn: je grenzen aangeven door klaar en duidelijk aan je kind te vertellen hoe je je voelt bij zijn of haar gedrag en wat je erover denkt. Praat daarbij in de ik-vorm. In plaats van: “Jij bent niet goed bezig”, kan je iets vertellen als: “Ik vind dat je te ver gaat en maak me zorgen”.

Je kunt de overtreding ook herhaaldelijk benoemen (letterlijk zoals ‘een plaat die blijft hangen’). Doe dat zonder verder in discussie te gaan. Geef je opmerkingen over het gedrag en maak duidelijk dat hij of zij niet doet wat afgesproken was. Je kunt de vooraf afgesproken sanctie uitvoeren. Vraag dat je kind zijn fouten herstelt, bijvoorbeeld door aangerichte schade te betalen. Een ‘sorry’ alleen volstaat niet: laat je overtuigen door de daden, niet de woorden.



Waar kun je steun en hulp vinden?

Wees waakzaam over je eigen grens, denk aan wat je lichamelijk en emotioneel aankan. Is je grens bereikt of voelt het alsof je er alleen voorstaat? Weet dat er een groeiend aanbod aan steun en advies bestaat voor ouders en andere gezinsleden van druggebruikende jongeren.

Op zoek naar concrete adressen of mogelijkheden in de buurt? Zoek je een antwoord op je vragen of wil je gewoon met iemand praten? De DrugLijn is er voor jou!

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Je kunt bij ons terecht voor concrete informatie, een eerste advies en/of adressen voor hulp en preventie. We staan open voor je verhaal, zonder te oordelen of te veroordelen. Anonimiteit, objectiviteit en vertrouwen staan voor ons centraal.

Bel via 078 15 10 20
- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Een gesprek via Skype
- ma-vr: 18-20 u. (niet op feestdagen)
- gratis via www.druglijn.be

Mail via www.druglijn.be
- je ontvangt een antwoord op maat
- binnen de 5 werkdagen

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be